

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 6 mei starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Met 10 man vertrokken van de Geer- en Choorstraat, verdeeld in twee groepen nl. de stokkers (vierbenigen) en de hardlopers (tweebenigen). De voorspellingen waren nat en dit is ook helemaal uitgekomen. Aan het einde van de rit kwamen we als verzopen katten terug op het honk. Een strandloop ligt natuurlijk erg voor de hand vanuit het Monsterse en ja hoor, zo geschiedde. We begonnen met wat oefeningen ten goede van de strakke bilspieren en niet veel later kwamen er nog wat oefeningen bij voor de schuine trekspieren, tri- en biceps en wat we nog meer hebben aan spieren. Planken, opdrukken en optrekken en de hartslag werd in recordtempo opgejaagd tot ver boven de 200 slagen per minuut. De stokkers zagen dit vol medelijden aan maar sloegen het aanbod om mee te doen enthousiast af. Daarna de trappen op en door naar het strand waar het uiteindelijk, ondanks de regen, prima toeven was. Er is hard gewerkt waarbij de versnellingen elkaar in rap tempo opvolgden. Thuisgekomen lagen er handdoeken waar gretig gebruik van werd gemaakt. De mannen gingen drooggepoetst en helemaal glanzend aan de koffie, thee en koeken. Volgende week vertrekken we vanaf de Bovendijk bij Jan v.d. Knaap

Hallo donderdagavond loopsters,

ivm met Hemelvaart lopen we deze week woensdag 13 mei ipv donderdag 14 mei en dan starten we om 20.15 uur bij Marco en Diana

Verslag van donderdag 7 mei 2015,

Lopen op donderdagavond is een goed besluit gebleken en ook het tijdstip van 19.30 uur werkt goed. De drie loopsters liepen met de twee mannen op en de negen wandelaarsters liepen hun eigen route. We hebben een leuke route gelopen op het randje van het Westland, den Haag en Rijswijk. Waar het kon hebben we versnellinkjes gedaan met als houvast de lantaarns die langs het pad staan (nee we hebben ons er niet aan vast gehouden, was niet nodig). De route liep langs een sluisje, langs een molen en over natuurpadjes en dan met dit mooie weer, het was geen straf om daar te lopen! Onderweg hebben we het gehad over het verouderingsproces en hoe ons lichaam er nu nog uitziet. De een is er tevreden over en de ander heeft er moeite mee. Tevreden of niet het lopen doen we toch maar! Op de terugweg hebben we gekozen voor het pad waar we onder de weg door konden lopen, scheelde weer een oversteek. De lopers liepen langs een bord waarop stond vermeld dat er twee huizen worden gebouwd, twee huizen onder een kap. Nu de hamvraag.... hoeveel huizen worden er nu gebouwd? Na wat gekissebis kwam het antwoord van een langslpend persoon.... eigenaar van Grand Café de Halve Maan in Rijswijk laat op die plek geen vier huizen bouwen, geen twee maar... één huis. Zijn we hier ook weer uit! Bij de koffie kregen we een flink stuk platte appel/rozijnen taart geserveerd. Een snelle taart die erg lekker was. het water voor de thee kwam uit een mooie blauwe waterkoker, dezelfde kleur als het schilderij aan de muur. Beetje overdreven om bij elk schilderij een waterkoker op kleur te kopen maar de gastvrouw heeft verteld dat het absoluut geen moeite is... je besteld het op het internet, betaald via iDeal, vraagt aan Hans de code en de de

volgende dag is ie er!? Goed voor ons om te weten en als we dan ook nog het telefoonnummer van Hans weten om de code op te vragen gaan we kijken of het inderdaad zo werkt.

Bij het weggaan hebben we het nog gehad over hoe vreemd het moet zijn als je een berichtje of foto op de app plaatst en er dan niet gereageerd word...

Dit is om het 'gepiep' vanuit onze smartphone te voorkomen maar ga er gerust van uit dat we het berichtje lezen en het ook leuk vinden om op deze manier op de hoogte te blijven.

Omdat het donderdag 14 mei Hemelvaartsdag is starten wij dit keer ook op woensdag en dat is dan bij Marco en Diana in Poeldijk dus voor zij die woensdagavond willen en kunnen lopen tot dan.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 20 mei starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Dames/Heren, Vanavond zouden zowel de mannen als de vrouwen in Poeldijk verzamelen. Thermosflessen geleend..alle kopjes, schotels en vorken bij elkaar gezocht en twee taarten gebakken. Met in totaal 10 personen viel de opkomst nog wel mee. De tweede taart is een dag later opgegaan. Vier hardlopers, 4 stokkers en 2 wandelaarsters hebben De Uithof en Madestein onveilig gemaakt. Zelf zat ik bij de hardlopers en we hebben zelfs nog wat geplankt onderweg. We zagen de stokkers nog tussen de schotse hooglanders onderweg. Terug aan de koffie hebben we natuurlijk de toestand in de wereld besproken. Voornamelijk Barca – Bayern.. Met de twee dames in het gezelschap hebben we alleen gekuisde gesprekken gevoerd. Voetbal, auto's en vrouwen en de laatste trends zijn de revue gepasseerd. Volgens Petra zijn nietsverhullende zomerjurkjes in de mode en bij mannen mag nu een buikje..(dat was haar door Jos ingefluisterd..!?). Rene vroeg zich af of hij (bij gelegenheid) beter een appeltaart of een cake moest bakken. Bij brownies zit zelfs de bakvorm er al bij.. Volgens Ciska moet je praten tegen je baksels, dan lukken ze beter..? Al met al retegezellig. Volgende week is het voor de mannen bij Peter en Wilma. Van de afspraak bij de vrouwen heb ik geen idee (het verhaal van mijn leven..). Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 21 mei starten we om 19.30 uur bij Petra

Verslag van woensdag 13 mei (ivm Hemelvaartsdag),

Wij waren allemaal uitgenodigd om ook op woensdagavond bij Marco en Diana te gaan lopen. Helaas appte ons nieuwe whats app lid Diana al snel dat ze zelf afwezig was maar daar lieten wij ons niet door van de wijs brengen en gingen Petra en ik gezellig mee. Of de mannen dat ook zo gezellig vonden laten we maar in het midden. Wij waren dus de enige dames in het gezelschap van 8 heren, Diana ging met de hond naar de training wat ze allebei heel erg leuk en leerzaam vinden. Wij vertrokken met 4 hardlopers, 4 stokkers en 2 wandelaarsters. De hardlopers gingen gelijk al een andere kant op en de stokkers haalde ons in en gingen richting Wenpad. Wij liepen langs de buffels (of zijn het schotse Hooglanders) en wat is er nou mooier als er brave rustige kindertjes staan te kijken hoe die dieren grazen en wat is er dan leuker om te kijken of je die beesten aan het loeien kan

krijgen Dat hoeft je bij kinderen maar een keer voor te doen en de rest gaat vanzelf, boe... Na deze break en fotostop zijn we weer lekker doorgewandeld. Toen we bijna terug waren werden we ingehaald door de hardlopers dus hoefde wij geen koffie te zetten kwam dat even mooi uit Ha,ha. Eenmaal binnen werden wij verwend met koffie/thee en heerlijke door Marco gebakken appeltaart. Mijn complimenten Marco! Super lekker, zo lekker dat 2 mannen de taart al op hadden voordat de stokkers binnen waren en ze het lege schoteltje wilde omruilen voor een volle wat helaas niet lukte. Rene wil de volgende keer voor de mannen gaan bakken en vroeg advies wat makkelijker is om te bakken taart of cake?! Ik kreeg de tip om tegen een inzakkende cake wat minder en zachter te praten. De mannen hielden zich rustig in ons bijzijn en hadden het over voetbal. De moppen van Petra werden afgemaakt/afverteld door Jos omdat ze het einde niet meer wist En Rubens mannen worden weer in... 'n buikje mag. En zo kwam er weer snel een einde aan een gezellige avond Tot donderdagavond half 8 bij Petra. Groetjes Ciska

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 27 mei starten we om 20.15 uur bij Paul vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Heren en dames, Vandaag opnieuw vanuit Poeldijk de omgeving belopen. Zeven stokkers en vier hardlopers. Ongekende verhoudingen, maar het bewijst welke kant het opgaat. Met Paul, Peter en Hasso zijn we naar Madestein getogen. Lopen, versnellen en planken..een kopie (bijna) van de week ervoor, maar dan omkleed met allerlei verhalen over zonnige stranden, gezellige boulevards en meer vakantieavonturen. Het klonk in ieder geval fantastisch. Terug aan de koffie waren Elvis en Bowie (nee..niet de artiesten..) terug van hun eerste fly-ball-les. Je weet wel..hindernissen nemen, plankje drukken, balletje vangen, terugrennen, balletje inleveren en nog kwispelstaarten ook.. Vervolgens de problemen in de wereld besproken..daar niet helemaal uitgekomen, dus afgesproken dat we volgende week verder praten bij Paul K. aan de Harteveldlaan. Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 28 mei starten we om 19.30 uur bij Wilma

Verslag van afgelopen donderdagavond,

Er stonden aardig wat fietsen op de stoep van het Perenpad, er waren meer wandelaars (7) dan loopsters (2). We waren nog maar net het pad af toen Ciska ons voorbij fietste met een gevulde boodschappentas aan haar stuur?! Er kon maar een heel klein knikje van af en ze fietste stug door waardoor wij dachten.. 'wat een verbeelding heeft dat mens'. Achteraf had ze daar wel een verklaring voor waardoor ze het weer een beetje goed heeft gemaakt. Wij zijn naar en hebben in de Zwetzone gelopen, wat is het toch een mooi natuurgebied. We hebben onze oefeningen en versnellinkjes op verschillende ondergronden gedaan en 'n evenwicht oefeningen op het eerste plankje van een bankje. Aan het eind van de loop is Paul rechtstreeks naar het Perenpad gelopen en wij liepen in ons eigen tempo naar de koffie.

Bij het afronden van het koffie uurtje kwamen we tot de conclusie dat de groep niet meer zo kwiek is dan het was....

bij de een zit d'r oog vol met gas, zij kijkt nu door een donker glas,
de volgende snurkt daar komt de neusvleugelspreider(s) goed van pas.

Weer een ander heeft d'r enkel verstuikt en dat is niet leuk,
de volgende baalt helemaal want zij heeft in d'r pols 'n breuk.

En het is de pest....

bij enkele van ons doet de heup het niet best.

Het klinkt misschien mal...

maar een van de schoondochters heeft een buik als een skippybal!

Knarsetanden is niet gezond,

daarom heeft een van ons een beetje in d'r mond.

Het naar bed gaan duurt tegenwoordig langer maar mag de pret niet drukken,
eer dat we alle aanpassingen af/aan/in gaat het ons uiteindelijk lukken.

Een pyjama gebruiken we tegenwoordig niet altijd heb ik gehoord,
trekken we alleen nog aan als we kunnen worden gestoord,

dan zijn we ineens wel razend snel,

en staan we in onze pyjama op appèl.

Het gaat de kleinkinderen tenslotte niets aan,

hoe opa en oma slapen gaan.

Voor Paul en Gerda hebben we niet gezongen....

hun 34e trouwdag was niet tot ons doorgedrongen.

Pas toen we de gehaakte rozen zagen,

begon er bij ons iets te dagen.

Dit is wat er vanavond allemaal is gepasseerd,

daarna zijn we hem naar huis gepeerd.

We hebben weer een gezellige avond gehad,

volgende week starten we bij Wilma op het Poeldijksepad,